

Ready Steady Go 計劃將協助您管理自己的狀況並照顧好自己。

請回答與您有關的所有問題,並在不確定是提 出問題。





名稱:

您的醫療團隊和家人將在整個過程中為您提供協助。

日期:

知識和技能	是的	我需要一 些幫助	意見
知識 - 我知道什麼			
我可以描述我的病 情 - 包括為什麼要 去看醫生、護士或 治療師			
我知道我的藥物和 治療方法			
我知道誰照顧我和 我的病情			
我知道兒童與成人醫 療服務之間的區別			

知識和技能		是的	我需要一 些幫助	意見
	我知道我可以在哪裡 獲得有關我的病情的 資訊和支援			
自我倡導	(為自己站出來)			
	我準備好在某部分門 診中獨自會見醫護人 員			
	我可以在覆診是提 出問題			
3? 3?	我知道「提出3個問 題」*			
健康與生活	5方式 — 照顧自己			
	我知道運動對我的 整體健康很重要			
	我了解酒精、毒品和 吸煙對我健康的風險			

知識和技能		是的	我需要一 些幫助	意見
	我了解適當飲食對我 的整體健康很重要			
.C X	我知道我的狀況會 影響我的成長,包 括青春期			
P	我知道在哪里以及 如何獲得有關性健 康的可靠信息			
日常生活				
	我可以在家照顧自 己,包括穿衣服、洗 澡/沐浴等			
	我可以自己做零食 和煮食			
	我可以自己在家外度 過一夜			

知識和技能	是的	我需要一 些幫助	意見
學校與離開學校後			
我可以處理學校事 務,例如來回學 校,處理家課,做 運動,結交朋友等			
GUESSIONS CHOICES FUTURE 我知道我離開學校 後想做什麼			
休閒娛樂 — 我的自由時間			
我可以使用公共交通 工具到訪自己的社 區,例如商店、休 閒中心、電影院等			
我會在學校外見朋友 (1)	~		
情緒管理 — 我的感受			
秋知道如何處理不容 氣的評論/欺凌行為	~		

知識和技育		是的	我需要一 些幫助	意見
8	當我感到難過/厭倦 時,我有可以交談 的人			
	我知道如何處理憤 怒或焦慮之類的情 緒			
	我對生活感到開 心、幸福			
過渡				
	我了解為什麼參加" Ready Steady Go"計 劃			
	我了解" Ready Steady Go"計劃的不 同階段			



請在此處添加您想談論的內容:

感謝:



© Dr Arvind Nagra. 此計劃(Ready Steady Go)以及相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普 敦大學NHS基金會信託基金)的病童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件:1.5 Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16.2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302. 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42. 在純粹出於非商業目的之情況下,用戶可以使用Ready Steady Gol以及「歡迎遊臨成人服務」的相關資料的原版。 未經南安普敦大學醫院NHS基金會信託的許可,用戶不得進行任何形式的修改。在引用這些材料的出版物中,必須包括以下聲明:此計劃(Ready Steady Gol以及「歡迎遊臨成 人服務」的相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的病童 過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件:1.5 Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16.2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302. 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42. 欲了解更多資訊,請登入以下網址: www.readysteadygo.net

特別鳴謝陳宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong), Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡國立大學) 為這項計劃進行中文翻譯